

Основное (организованное) меню для учащихся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 1							
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная	200	9,04	13,44	40,16	318	173
	Бутерброд с сыром	25/18	5,8	8,3	14,83	157	3
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Яблоко	135	0,54	0,54	19,85	95,18	338
	Итого за завтрак:	618	23,63	29,56	91,07	733,78	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	1,74	4	5,09	85,8	96
	Картофельное пюре	180	3,67	4,92	24,52	164,7	312
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,91	6,9	4,56	139,2	229
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	
	Свекла отварная зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	53
	Итого за обед:	890	37,09	25,96	174,34	1115,8	
	Итого прием пищи за день:	1508	60,72	55,52	265,41	1849,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	210
	Хлеб пшеничный	40	12	4,64	82,24	418,72	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	378
	Яблоко	135	0,54	0,54	19,85	95,18	338
	Итого за завтрак:	530	26,94	27,36	119,94	843,83	
Обед	Борщ картофельный с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Плов из говядины	200	20,4	32,51	32,51	396	244
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Огурцы соленые	100	1,67	0,05	1,67	11,67	70
	Компот из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	342
	Итого за обед:	790	39,7	42,6	180,66	1178,27	
	Итого прием пищи за день:	1320	66,64	69,96	300,6	2022,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 3							
Завтрак	Макароны с сыром	150/30	12,69	14,93	31,98	250,8	204
	Хлеб пшеничный	40	12	4,64	82,24	418,72	
	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,5	338
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	378
	Итого за завтрак:	520	26,32	20,09	150,42	826,02	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,2	13	118,6	102
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,25	8,75	44,2	272,3	171
	Тефтели из говядины	110	13,17	16,7	16,2	286	278
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Винегрет	100	1,14	8,29	5,43	102,43	67
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	378
	Йогурт	115	2,99	0,15	17,25	81,76	386
	Итого за обед:	995	42,1	44,13	223,96	1491,49	
	Итого прием пищи за день:	1515	68,42	64,22	374,38	2317,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	10,29	7	11,05	148	223
	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	378
	Яблоко	135	0,54	0,54	19,85	95,18	338
	Итого за завтрак:	505	16,83	14,14	40,7	364,18	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2,27	13,9	95	103
	Плов из курицы	200	20,3	17	35,69	377	291
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Салат из квашеной капусты	100	1	0,03	1	7	70
	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,5	338
	Компот из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	342
	Итого за обед:	890	41,03	25,94	209,37	1261,1	
	Итого прием пищи за день:	1395	57,86	40,08	250,07	1625,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 5							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,6	6,09	38,64	243,54	171
	Тефтеля из говядины	110	13,17	16,7	16,2	286	278
	Хлеб пшеничный	40	12	4,64	82,24	418,72	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	378
	Итого за завтрак:	510	33,9	27,45	152,28	1010,26	
Обед	Суп фасолевый	200	4,3	4,2	13	118,6	102
	Картофель отварной	180	3,67	4,92	24,52	164,7	152
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,91	6,9	4,56	139,2	229
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Яблоко	135	0,54	0,54	19,85	95,18	338
	Итого за обед:	925	38,2	22,67	206,61	1218,88	
	Итого прием пищи за день:	1435	72,1	50,12	358,89	2229,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 6							
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	200	5,92	2,87	52,8	268	174
	Бутерброд с сыром	25/18	5,8	8,3	14,83	157	3
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Яблоко	135	0,54	0,54	19,85	95,18	338
	Итого за завтрак:	618	20,51	18,99	103,71	683,78	
Обед	Борщ картофельный и капуста	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Макаронные изделия отварные	180	6,88	7,29	38,38	246,6	203
	Котлета говяжья	120	19,8	29,04	17,18	412,8	268
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Огурцы соленые	100	1,67	0,05	1,67	11,67	70
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	378
	Итого за обед:	890	46	46,32	193,81	1384,47	
	Итого прием пищи за день:	1508	66,51	65,31	297,52	2068,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 7							
Завтрак	Плов из курицы	150	12,7	7,85	26,79	45	291
	Хлеб пшеничный	40	12	4,64	82,24	418,72	
	Свекла отварная	60	1	4	5	56	52
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	
	Итого за завтрак:	450	26,7	16,49	134,23	604,52	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	1,74	4	5,09	85,8	96
	Картофель отварной	180	3,67	4,92	24,52	164,7	152
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,91	6,9	4,56	139,2	229
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Компот из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	342
	Салат из квашеной капусты	100	1	0,03	1	7	70
	Печенье	50	3	3,9	44,64	166,8	
	Итого за обед:	940	38,55	25,89	217,59	1251,1	
	Итого прием пищи за день:	1390	65,25	42,38	351,82	1855,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День8							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	10,29	7	11,05	148	223
	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	378
	Яблоко	135	0,54	0,54	19,85	95,18	338
	Итого за завтрак:	505	16,83	14,14	40,7	364,18	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,2	13	118,6	102
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	46	295	171
	Бедро куриное жареное	120	26,59	30,94	0,096	386,4	293
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Винегрет	100	1,14	8,29	5,43	102,43	67
	Яблоко	135	0,54	0,54	19,85	95,18	338
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	
	Итого за обед:	1025	59,69	56,99	217,256	1650,81	
	Итого прием пищи за день:	1530	76,52	71,13	257,956	2014,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 9							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150/7	6,88	7,29	38,38	246,6	203
	Котлета куриная	100	17,44	16,7	16,2	286	294
	Хлеб пшеничный	40	12	4,64	82,24	418,72	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	378
	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,5	338
	Итого за завтрак:	597	37,95	29,15	173,02	1107,82	
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,14	259
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Компот из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	342
	Йогурт	115	2,99	0,15	17,25	81,76	386
	Салат из капусты	100	1,83	6,45	9,5	103,5	45
	Итого за обед:	905	41,14	35,58	193,16	1278,6	
	Итого прием пищи за день:	1502	79,09	64,73	366,18	2386,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 10							
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,06	4,1	20,43	137,25	312
	Фрикадельки из говядины в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186	280
	Хлеб пшеничный	40	12	4,64	82,24	418,72	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	378
	Яблоко	135	0,54	0,54	19,85	95,18	338
	Итого за завтрак:	630	24,52	20,84	148,8	899,15	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2,27	13,9	95	103
	Каша рисовая рассыпчатая	180	10	7	46	295	304
	Печень жареная с маслом	110	23	17,4	4,2	294	254
	Хлеб пшеничный	50	15	5,8	102,8	523,4	
	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Свекла отварная зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	53
	Итого за обед:	880	53,43	36,9	216,07	1458,1	
	Итого прием пищи за день:	1510	77,95	57,74	364,87	2357,25	
	Среднее значение за весь период:	1461,3	69,106	58,119	318,7696	2072,614	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 483482145804926787460742969939487588108943585769

Владелец Радченко Наталья Борисовна

Действителен с 26.02.2026 по 26.02.2027